

L'elisir di giovinezza? Forse esiste già

STEFANO MASSARELLI

Se dovessimo scattare un'istantanea del momento in cui la vecchiaia comincia a mostrare i suoi segni, questa ritrarrebbe un uomo o una donna che hanno perso l'agilità di un tempo, impegnati a salire le scale appoggiandosi al corrimano o incapaci di camminare alla solita velocità senza un sostegno. Sarebbe un'immagine di «lentezza». Ma le speranze non sono perdute.

«Sappiamo che questo è il

momento ultimo in cui si può ancora intervenire», dice Roberto Bernabei, direttore del dipartimento di Geriatria, Neuroscienze e Ortopedia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, coordinatore del primo studio europeo per contrastare l'invecchiamento inteso come fragilità fisica, indipendentemente dalla presenza di altri disturbi.

Il progetto «Sprint» - finanziato con 49 milioni e che riunisce 80 ricercatori di 11 nazioni - ha l'obiettivo di valutare l'efficacia di un approccio integrato tra esercizio fisico e ali-

mentazione nel bloccare l'invecchiamento. Saranno quindi arruolati in un «trial» clinico 1500 ultrasessantenni classificati come «fragili» e suddivisi in due gruppi: a metà di loro saranno impartiti semplici consigli sul corretto stile di vita e suggeriti esercizi per gli arti superiori, mentre l'altra metà sarà sottoposta a uno specifico programma di allenamento e a un regime alimentare mirato, con tanto di orologio elettronico per registrare i dati e verificare che l'esercizio sia portato a termine. «L'ipotesi - sottolinea Bernabei - è che

questi interventi siano in grado di arrestare il processo di invecchiamento o, potenzialmente, riportarlo indietro».

L'aspettativa è alta, specialmente alla luce dei risultati ottenuti dall'italiano Marco Pahor, ex ricercatore al Policlinico Gemelli e ora direttore dell'«Institute of Aging» dell'Università della Florida: in uno studio sul «Journal of the American Medical Association» ha dimostrato, per la prima volta, come un programma di esercizio fisico strutturato sia in grado di riportare indietro la macchina del tempo.

CONTINUA A PAGINA 20

Attività fisica e giusta dieta per invertire il tempo

STEFANO MASSARELLI
SEGUE DA PAGINA 19

■ Così si riduce il rischio di disabilità e di mortalità delle persone anziane. «L'attività ideale è la camminata a passo spedito per mezz'ora al giorno», sottolinea Bernabei, specificando che ciò significa che il sudore deve comparire sulla fronte già dopo i primi 10 minuti di passeggio, possibilmente in un percorso che non sia soltanto pianeggiante.

Tra i fattori che potrebbero aver contribuito all'alta percentuale di ultracentenari nelle cosiddette «Blue zone» - vale a dire le aree del mondo in cui si vive di più e di cui fanno parte la provincia dell'Ogliastra in Sardegna, l'isola di Okinawa in Giappone e l'isola greca di Icaria - c'è infatti un elemento comune: si tratta di luoghi impervi, che hanno costretto gli abitanti a una buona dose di attività fisica nell'arco della vita.

Anche l'alimentazione, poi, non va lasciata al caso, poiché l'avanzare dell'età porta con sé una progressiva perdita di massa muscolare (nota in gergo medico come «sarcopenia»), che è parte integrante della fragilità fisica. «Gli anziani, il più delle volte, non assumono quella quantità di 1,2 grammi di proteine per kg di peso corporeo che è indispensabile al mantenimento della massa muscolare», aggiunge Bernabei. È importante, quindi, che le proteine, specialmente quelle di origine vegetale, diventino parte integrante della dieta quotidiana.

Un consiglio che, ancora una volta, richiama la lezione delle «Blue zone», i cui abitanti consumano abitualmente elevate quantità di legumi, assieme a una ricca varietà di frutta, verdura e anche cereali. E con il mantenimento della forma fisica, anche le funzioni cognitive possono essere preservate. A dimostrarlo sono le tante ricerche internazionali, che stabiliscono sempre lo stesso principio: l'esercizio aiuta a mantenere il cervello giovane, prevenendo la perdita di volume della massa cerebrale e i danni alla «sostanza bianca». Se il corpo si muove, quindi, anche il cervello impara a tenere il passo.



Battere il tempo
Una nuova ricerca ha arruolato 1500 ultrasessantenni

